



左記のアイコンがある記事はシティライオンWEBより関連動画がご覧いただけます!

SHUTTLE

HONDAの夢、市原へ

Honda Cars 市原

■五井中央店 市原市五井中央西2-24-24 ☎24-1111
■鶴岡店 市原市鶴岡2-5-5 ☎95-5050



市原市在住の大水優香(おおみずゆうか)さん。2019年5月から今年3月にかけて、国家プログラムの一環として、日本から飛行機でタイへ派遣された。タイの東北にあるシーサケート県は日本から飛行機で7時間ほど。バンコクで乗り換えが必要なのは、タイの地域です。10カ月間でカルチャーショックを受けることも多々ありましたが、現地の子どもの純粋な笑顔と、タイの文化に触れることが、大きな学びとなりました。タイへ派遣された大水さんは、タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。

大水さんは今年4月、タイへ派遣された。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。



広がる日本語教育 世界から日本はどう見えているのか

神田外語大学4年 大水優香さん



大水さんは今年4月、タイへ派遣された。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。

大水さんは今年4月、タイへ派遣された。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。



大水さんは今年4月、タイへ派遣された。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。タイの文化や生活習慣、そしてタイ人の心遣いについて、多くを学びました。

受験に強く、毎日でも通える個別指導専門塾

個別指導 Axis 五井駅前校

高校生・中学生・小学生 / 全科目対応・学習室完備

受験勉強を始めた方、成績アップを実現したい方へ

夏のご招待授業
夏期講習 2日間(無料)

①入会金(21,600円)全額OFF
②夏期講習 2日間(無料)
③転校された方 図書カード 2,000円分進呈

夏期講習 受付開始!

お申し込み
お問合せ 0436-63-5238

五井駅前校
受付時間(月~土) 14:30~21:30

車検のコバック

安いだけの車検とは違います! 価格 品質 保証

スーパーセーフティ車検 1日1台

小型車検	50,208円
中型車検	62,406円
大型車検	70,987円
大型車検	80,520円

市原千種店
市原市千種1-12 8:00~19:00
TEL.0436-26-6777

と法要

梅 2,500円(税別)

法要膳 おもいで 5,000円(税別)

飲み合せ 5,000円(税別)

住出し

法要膳 おもいで 5,000円(税別)

飲み合せ 5,000円(税別)

法要膳 おもいで 5,000円(税別)

飲み合せ 5,000円(税別)

きちんと噛めていますか

急患・新患 随時受付中

一般歯科
口腔外科
小児歯科
インプラント
審美歯科

8年間の大学病院勤務を経て、市原市岩崎に新規開業して9年になります。

放置した虫歯、歯の欠損、歯槽膿漏、歯肉の腫れ、入れ歯の不具合などがあるとバランスよく噛むことができません。例えば放置した虫歯は歯槽膿漏から歯周炎に、歯肉の腫れは歯肉炎に、歯槽膿漏は顎関節症や嚥下障害、歯肉の腫れは発音や審美障害など身体に様々な障害が及ぼす可能性があります。

当院では、まず患者様のお話を伺います。その上で、症状から原因を考察し、それに合った治療計画を提案し、実践する流れです。きちんと噛めることを目標にオールラウンドな治療(全体を見る)という考え方で診療します。

また、歯の健康維持としてブラッシング指導、ステインおよび歯石除去を含めたクリーニングも定期的に行っております。

院長 鎗田 整

鎗田 歯科医院 市原市岩崎1-9-6
☎0436-23-5885

診療時間/9:00~12:30、14:30~19:00
休診日/水曜・祝日・下記以外の日曜
6月の日曜診療日(23日AM)

http://www.yarita-depi.jp/

歯科助手(未経験可)、歯科衛生士(要資格)募集。非喫煙。ご連絡お待ちしております。



企画・編集／公益財団法人 市原市文化振興財団

「山田路子 アンサンブルLive」 和洋響演／篠笛×ピアノ×和太鼓



8月24日(土)、市民会館小ホールにて開催します。出演は、習志野市出身の篠笛・能管奏者の山田路子さん。第一線で活躍する邦楽家のひとりです。地元のイベントをはじめ、数多くのコンサートに出演し、和楽器の魅力を多くの人々に伝えていきます。また、山田さんが所属する和楽器ユニットは、フランス、モントリール、ミシエル内での世界初のライブ公演やASEAN全10カ国を巡るコンサートを成功させ、海外で高い評価を得ています。

今回は、ピアノの田中さとこさん、和太鼓の高木てんさんと共に和楽器と洋楽器の融合による華やかな演奏をお届けします。

ゲスト出演は、男性二人組和太鼓グループ・空想和太鼓 打雅獅屋。市原市を中心に活躍の場を広げ、都内で開かれるイベントにも出演する注目のアーティストです。全身全霊をかけた力強いパフォーマンスは見ていて人の心を惹きつけます。

それぞれの異なるステージで活躍している二組のアーティストが同じステージ上でどのような化学反応を起こすのか。是非ご期待ください。詳細は、左記財団イベントガイドをご確認ください。



公益財団法人市原市文化振興財団(市原市市民会館)
Facebook/Twitter/Instagram はじめました!



施設情報などを発信します、ぜひフォローしてください!

「和紙ちぎり絵教室」 〜切って、貼って、手作りアートを楽しもう!〜

5月19日(日)、市民会館に剣そのもの。脳目もふらず開催しました。

イベント当日は、子供から大人まで幅広い世代の参加者が、約2時間かけて初めての和紙ちぎり絵作品に挑戦しました。

丁寧に教えてくださる先生は、日本和紙ちぎり絵協会の講師の皆さん。

先生の指導のもと、早速、作業に入ります。見本となる絵柄を選び、まず



色とりどりの和紙をちぎって貼り付けていきます。形

が始めると大人も子供も真難しですが、先生にコツ

を教わりながら、少しずつ丁寧に作業を進めると、会場全体が集中した雰囲気になります。わからないところは、積極的に先生に質問。やる気に満ちたその姿に、出来上がる作品への期待が膨らみます。

和紙の模様が一つ一つ違うため、同じ絵柄でも少しずつ違う個性ある作品が生まれました。また、早く完成した人の中には、想像力を膨らませ、新しくデザインした自分だけのオリジナル作品に挑戦する人もいました。

参加者からは「はじめて参加しましたが、日本の伝統である手漉き和紙を使った貴重な体験ができて良



「市民会館探検ツアー」 〜見て、触れて、学べる舞台裏〜

7月27日(土)に市民会館大ホールにて開催します。

市民会館でイベントを観たり、発表会などに出演された方の中に、舞台がどのような仕組みになっているのか気になった方はいらっしゃいますか。この探検ツアーでは、小学生以上の方を対象に、普段見ることが出来ない市民会館の舞台裏を探検します。



ながら確かめてみてください。探検中は音響、照明などの機材に触れて、学べる

体験コーナーもあります。舞台の裏側を知ること、舞台芸術に興味を持つきっかけにもなり、夏休みのお子様の自由研究としてもぴったりの企画です。

探検ツアーの最後には、声楽の大久保礼子さんと、ヴァイオリン奏者の大内晴美さんによる素敵なミニコンサートを開催します。ホールの舞台裏を探検した直後に鑑賞するコンサートは、いつもと違う新しい発見があるかもしれません。

ミニコンサートは、探検ツアーに参加していない方でも、ご自由に



feel the culture

財団イベントガイド

お問合せ

●市原市市民会館チケットセンター
(オペレーター対応 9:00~17:00)
☎0570-043-043
<https://ichiharahall.or.jp>

8/24(土) 山田路子 アンサンブル Live

和洋響演〜篠笛×ピアノ×和太鼓〜

主催
一般発売日
6月2日 10:00

■会場/市原市市民会館・小ホール
■開場/13:30
■開演/14:00
■出演/山田路子(篠笛)、田中さとこ(ピアノ)、
高木てん(和太鼓)、
ゲスト出演:空想和太鼓 打雅獅屋(和太鼓)
■料金/全席指定 2,500円(税込)
※未就学児入場不可
※予約制限枚数が一人様6枚まで

■プレイガイド/会館 ☎0570-043-043
Pコード: 151-722
Lコード: 33203

市内プレイガイド

■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター
☎0570-043-043

山田路子 アンサンブル Live

2019年 8月24日(土)
開場 13:30 / 開演 14:00
市原市市民会館 小ホール
全席指定 2,500円(税込)

7/27(土) 市民会館探検ツアー

～見て、触れて、学べる舞台裏～

主催
無 料

■会場/市原市市民会館・大ホール
■1回目開始/9:20 ■2回目開始/13:20
■対象/市内在住、在勤、在学の小学生以上
※小学生は保護者同伴で参加 ※未就学児の参加は不可
■定員/各回50名
■料金/無料(事前に往復ハガキで応募が必要)
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
■申込方法/往復ハガキ(1枚につき最大4人まで)の往信裏面に申込者の住所、氏名(全員)・年齢(全員)、連絡先電話番号、希望の部(1回目、2回目)を選択し下記宛先に郵送
※返信(宛名面)にも申込者の住所、氏名を明記
■応募期間/6月29日(土)まで ※消印有効
■宛先/〒290-0023 市原市惣社1-1-1 市原市市民会館「探検ツアー」係
■ミニコンサート/【歌とヴァイオリンのミニコンサート】申込不要・無料(当日直接会場へお越しください)
※探検ツアーに参加していない方もご鑑賞いただけます。
1回目 開場 11:15 開演 11:30 / 2回目 開場 15:15 開演 15:30
■お問合せ/公益財団法人 市原市文化振興財団 ☎0436-22-7111(9:00~17:00)



7/13(土) おかあさんといっしょ ガラピコぷ〜がやってきました!!

主催
好評発売中!

■会場/市原市市民会館・大ホール
■開場/1回目 12:30/2回目 15:00
■開演/1回目 13:00/2回目 15:30
■出演/ガラピコ・チョロミー・ムームー
速水けんたろうはだしょうこ・関沢司
■料金/全席指定 2,200円(税込)
※1歳以上有料
■プレイガイド/会館 ☎0570-043-043
Pコード: 642-182
Lコード: 32026

市内プレイガイド

■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター
☎0570-043-043



7/7(日) 県民芸術劇場 親子で楽しむ室内管弦楽コンサート

主催
無 料

■会場/市原市市民会館・小ホール
■開場/13:30
■開演/14:00
■出演/山宮るり子(ハープ)、
千葉交響楽団(管弦楽)
■料金/無料(全席自由席)
※入場される全ての方に入場整理券が必要で
※3歳未満入場不可
■プレイガイド/会館 ☎0570-043-043
■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター
☎0570-043-043



コンサート終了後、小学生以上対象の楽器体験ワークショップもあります!

7/31(水) 恐竜どうぶつ園2019

~Erth's Dinosaur Zoo~

共催
好評発売中!

■会場/市原市市民会館・大ホール
■開場/1回目 12:30/2回目 15:00
■開演/1回目 13:00/2回目 15:30
■料金/全席指定 3,000円(税込)
※3歳以上有料、2歳以下膝上鑑賞無料。
但し座席が必要な場合は有料。
■プレイガイド/会館 ☎0570-043-043
Pコード: 642-032
Lコード: 35577

Lineチケット <https://ticket.line.me/>
サンライズオンライン ☎0570-00-3337

■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター
☎0570-043-043



7/14(日) 市原フィルハーモニー管弦楽団 第36回定期演奏会

共催
好評発売中!

■会場/市原市市民会館・大ホール
■開場/13:15
■開演/14:00
■出演/市原フィルハーモニー管弦楽団
■料金/全自由席 前売り券:500円(税込)
当日券:700円(税込)
■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター
☎0570-043-043
市原フィルハーモニー管弦楽団
☎090-2472-4619(米本)



プレイガイド ※販売予定枚数を終了した時点で予約受付終了となります

会館 市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043
ローソンチケット ☎0570-084-003
チケットぴあ ☎0570-02-9999
e+ (プラス) <http://eplus.jp>
※電話予約は通話料の出る、プッシュ式の電話機からおかけください

市内プレイガイド

ちはら台コミュニティセンター ☎0436-50-2312 BOOKSワールド(アピタ市原店) ☎0436-25-7077
菊岡コミュニティ・保健福祉センター 豊倉園本店(五井) ☎0436-21-1061
☎0436-42-3424 斎藤書店(有秋プラザ内) ☎0436-66-0083
深山文具店(牛久駅前) ☎0436-92-1801 藤田陶器店(姉崎駅通り) ☎0436-61-0069

文化の力で、市原市をもっと元気に!!

いちばら文化振興 ボランティア 募集のお知らせ

【募集内容】
いちばら文化振興ボランティアの募集・登録
【募集分野】
①運営ボランティア
イベントでの場内外整理、チケットもぎり、お客様の案内・誘導等をサポートしていただきます
②技術ボランティア
イベントでの舞台・音響・照明など技術スタッフのサポートをしていただきます
【応募資格】
①高校生以上であること(高校生は保護者の同意が必要で)
②イベントなどに興味があり、積極的に参加していただける方

【応募方法】
登録票に必要事項を記入し、窓口にお持ちいただくか、送付してください(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)
【問合せ】
公益財団法人 市原市文化振興財団
文化振興班 ☎0436-22-7111
<https://ichiharahall.or.jp>



いちばら ARTISTS POWER

市原市市民会館指定管理者
公益財団法人
市原市文化振興財団
問合せ ☎0436-22-7111 (文化振興班)
<https://ichiharahall.or.jp>

【応募資格】 ※下記全ての条件を満たす方に限ります

- ①ボランティアとして、当財団の主催する事業イベントに参加していただけること、または紹介する市民団体等のイベントに参加していただけること
- ②文化芸術活動を行うアーティスト(個人・団体)であること
- ③アーティストとして継続的な表現・創作活動を行っていること、または行っていく意思があること
- ④指導者クラス以上であること(プロアマ不問)
- ⑤当財団や市原市民の依頼に応じて、公演及びワークショップ等の活動が実施可能であること

【応募方法】

登録票に必要事項を記入し、窓口へ直接お持ちください
(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)
※過去に収録した音源や作品がありましたら窓口にお持ちください



袖ヶ浦平成霊園

平成通りに面した高台にあり、緑に囲まれた
明るく開放的な地域最大級の公園墓地



継承者のない方について

墓地をお求めになった場合、永代使用の権利が発生しますが継承者のない方は永代管理をいたします。

本日
より

現地特別 ご案内会開催

受付時間／午前9時～午後5時(雨天実施)

係員がご案内致します。希望の日をご連絡ください。随時ご案内致します。

ご遺骨がなくても購入可能 (宗教・宗派は問いません)

ご遺骨がなくても墓地・墓石の購入が可能です。最近、生活設計として生前に墓地を求められる方が増えてきています。残った家族に負担を掛けないよう前もって生前にお墓を建てておくことを寿陵墓といえます。今ではお墓を建てる人の約7割がこの「寿陵」にあたり相続税の節税にもなります。

改葬(かいそう)相談会 (墓地のお引越し)

郷里のお墓が遠すぎるため現在お住まいの近くに移葬する人が年々増えています。当社では改葬に必要な書類のご用意、手続きのお手伝いも承ります。お気軽にご相談ください。

園内には休憩・管理棟をはじめ大型駐車場が完備されております。

また段差のない作りになっておりますので、
ご高齢の方や車椅子の方でも安心してお参りできます。

いつ訪れてもご満足いただける環境で
皆様と祖先との絆を大切にお守りいたします。



受付開始 [先着順]

好評のもとお問合せを頂いております。
お早めのお問合せ・お申込みをお待ちしております。

永代使用料(1.5㎡)	区画面積	永代使用料	年間管理費
15 万円より	1.5㎡	150,000円	3,000円
	2.0㎡	200,000円	4,000円
	3.0㎡	300,000円	5,000円

※大きい区画もご相談に応じます

建墓ローンのご案内

安い金利で**最長10年**の建墓ローンが
ご利用できます。

※支払い期間中お申込み者が万一亡くなった場合は保険付き
ですので、その後のお支払いはありません。

霊園概要

所 在 / 千葉県袖ヶ浦市神納2879番地
許可番号 / 第22-1号
区 画 数 / 1,314区画
経営主体 / (宗) 成田山本願寺教会
設 備 / 管理棟・休憩所・駐車場・水道施設 他

袖ヶ浦平成霊園の特徴

- 宗教・宗派不問、入壇料、寄付金、付属等一切ありません。
- ご遺骨をお持ちでない方でも、お求めいただけます。
- 納骨、法事等の祭祀は、ご希望で宗派の寺院をご紹介致します。
- 車椅子の方でも安心してお参り出来ます。(スロープ対応)
- 葬儀、法事、先祖供養のご相談も承ります。
- 大駐車場完備(混み合うことなくスムーズにお越し頂けます)
- 先着順受付
- 寺院の建物はございません。



アクアライン連絡道・袖ヶ浦ICより約5分、館山自動車道・姉崎袖ヶ浦ICより約15分 JR内房線／姉崎駅より車で約20分、長浦駅より車で約10分、袖ヶ浦駅より車で約5分

資料請求お申込み・お問合せ
現地連絡先

TEL.0438-60-1194

袖ヶ浦市神納2879

<http://www.kisarazu.co.jp>

行 広 告

有料

1行24文字 2,400円(税別)

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負いません。

申し込み方法

- ◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
- ◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
- ◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお

コミュニティ
ひろば 無料

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上
ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

- ※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。
<https://www.cl-shop.com/customer/>
またはFAXで郵送、メールで R010436-21-9142
メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

- 子犬差し上げます 3/14生 母親は黒の柴犬 オ
ス3 市原・浅野 ☎0436-63-5952

サークル

- ヨガ・花の空 例19～20時 五井公民館 6月から再開、新規メンバー募集中 20～80代 心身浄化、調身・調息・調心、精神統一に 身体が硬くてもOK
1回500円 飲み物、ヨガマット、タオル持参
相田 ☎090-4437-0261
- エナジースマイル 月3～4回 10時15分～12時15分 若宮自治会館 ヨガ・ストレッチ、ダンス(スナク) ヨガ系のみ、ダンス系のみでもOK 1回800円、月会費なら割安に 平野 ☎090-9390-8005
- ダンス市原 例18～20時40分 五井公民館 月会費:2,000円、入会金:1,000円 初級・中級者募集 ☎090-3210-2043
- よさこい・飛騨迅(ひすいじん) 例19～21時 月4回 五井中学校 小学生～70代まで、幅広い年齢層のメンバー 今年10月の上越いちばら国府祭りに参加 月会費:1,500円 ☎080-5085-1917

イベント

- につぼんの手わざ展2019夏・ホンモノは美しい
6/1(土)~9(日) 10~18時、最終日15時まで 家具

新盆飾 レンタル
県内最多11セット
1.8万円~15万円
 来て、見て、確かめて下さい。
 心・竹 人の縁 0120-81-3355
 木更津市太田2-12-10 (ドコモ木更津支店4F) <http://www.ringyou-kabu.com/>

振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

- 和装品・盆栽鉢・骨董全般 富栄 ☎0475-55-3331
- ヤマハピアノ/高価 コンドー楽器 ☎0120-137-512
- ピアノ 漆田 ☎24-0833
- 金プラチナ商品券 相増・額面の90~98%で
てんとう虫 ☎0475-72-9400 大綱店 休み不定
0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

営業案内

- ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
- ハンドメイドスペースゆきちゃん家 初心者〜

十ヶヤラリー (長南町・大谷家具製作所) 遠州綿絵、
 駿河竹工芸、駿河塗下駄・張り駄 ☎0475-47-3530
 ●花・アート・茶の湯・陶芸の茅葺きの家 6/16
 (日)まで 白井田園・神鳴庵・免鶴舎(長南町) 無休・
 平日は午後のみ 入園料200円 オープンガーデン6
 /9回初夏の庭:抹茶サービス・バンド演奏・陶芸教
 室あり、入園料500円、長南町花めぐりで役場よりシャ
 トルバスあり ☎090-3575-1253
 ●青葉台ふれあいサロンの6月作品展 6/1(土)〜29
 (日) 本宮秀雄絵画展、山村孝子絵画展、細町靖絵画展、
 姉崎川柳会の川柳作品展、サロン絵手紙教室の皆さんの
 作品展 10〜16時 (日)休 休 ☎080-4085-5977
 ●スペースK とんぼ玉グループ展 6/6(木)〜8(土)
 10〜16時、最終日15時まで カフェ・ギャラリースッ
 テラテ (国分寺台・西武) ネクレス、イヤリング、
 チャーム、かんざし他 展示販売 ☎090-3572-7585
 ●講演会 東南アジア・バックパッカー1人旅 6/8(土)
 13〜15時 市原市市民会館大会議室 参加無料・直接
 会場へ 80名 主催:市原市国際交流協会
 ●千葉県交流スナックゴルフ大会 6/8(日) 雨天時
 9回 開会式9時半〜、表彰式14時半〜 市原市文化の
 森 小学生以上 先着36名 参加費:大人1,200円、小
 学生500円 用具あり(別途300円) 弁当、飲み物、敷
 物ほか持参 申込:電話かFAXで、氏名、生年月日・学
 生、住所、連絡先を、市原市スナックゴルフ協会(石井
 まで) ☎FAX.0436-61-4584
 ●日本語でおもてなし 6/10(月)7月23(日) 10〜
 11時半、バザア研修は9〜17時頃 姉崎公民館 外国人
 の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を
 学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参
 加費:1,300円 要申込 ☎0436-61-0124
 ●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(金) 10
 〜11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケー
 ション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴
 き合い、健康な心を保つメンタル(心)をのびをのびを
 養う

★毎年4月～7月は羽アリ(産卵)のシーズン★
坪7,000円OFF シロアリ駆除 坪4,000円 調査見積 一切無料
専門のじょうり防除士 5年保証
恐ろしい住まいの大敵シロアリ
◆任せて安心、創業50年、業界No.1の安心と技術でござ仕!!
市原市田邊5-4-28
田辺消毒防除センター 0436-25-2801

愛犬・愛猫
は家族の一員です。

千葉ペット霊園 御引き取りに
伺います。

<http://www.chiba-pet-reien.com/>
現地：市原キングフィールズゴルフ前（新巻377）
本社：市原市五井2739

市原営業所 ☎ 0120(23) 0516
千葉営業所 ☎ 043(261) 0516

●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

お知らせ

●こども体操教室 毎週 17時10分～18時：幼稚園児・
小学1～2年生 18時10分～19時：小学3年生以上
臨海体育館 マット・とび箱・鉄棒 要連絡
栗原 ☎080-359-3366

●心と身体の健康案内人 HeartSmile 腰痛、肩
こり、やせにくい、だるい……骨格を整えて理想の身
体を手に入れましょう ☎090-8316-7858 田中

●インフォメーション&ミニギャラリー 無料でお貸
しします 横110cm×縦57cm以内で
姉崎駅前・しんやんやスズキ ☎0436-61-3784

●只管打坐・座禅会 第2・4土 午前6時 曹洞宗延

毎月第2(金)に活動・年会費1,000円 要予約 名前・連絡先・サークル体験希望と伝える 留守電話の場合は伝言を、折り返し連絡 田頭 ☎090-476-3890

●ルディックウォーキング体験教室 6/15(日) 14～15時半 ゼットエー武道場 参加費:500円(ボールレンタル代別途200円) ボールを使用し、初心者でも高齢者でも無理なく歩く事ができる 要申込 電話・FAX・窓口で、前日まで 先着20名 京都市体育協会 ☎0436-41-9825

●ミニバザー 6/15(日) 11～14時 千葉パステルト教会(五所) 手作り品、衣類、食器、おもちゃなど 軽食もあり 世界の人のための支援に ☎0436-41-9846

●がんになったら運動しよう! 体力づくり運動教室 6/15(日) 13～14時半 千葉市生涯学習センター 参加費:2,000円 要申込 キャンサーフィットネスHPから、または金子まで ☎090-9019-8064

●大石澄恵スケッチ画展 6/15(日)16(月) 10～15時 内田末来校(市原市市) 内田地区の春(米沢の森の村と菜の花)、市原の景観や私の好きな下矢田の景色を描いたスケッチ画を展示 ☎0436-88-2394

●文化財講演会 6/16(日) 12時50分～16時 千葉県立中央博物館 「万葉集からみる上総国府」銘文にみる新たな地域の実態像～近年の文化財保存修理から資料から:300円 当日先着150名 申込不要 ☎043-255-0673

●親学カフェ・考える力が育つ言葉がけ 6/16(日) 9時半～12時 辰巳公民館 親学インストラクターを囲んで、子育てがちょっぴりラクになれる方法を 小中学生の保護者・先着15名 筆記用具持参 参加無料 要申込 ☎0436-74-8521

●政治塾・どうなる終盤国会? 6/16(日) 17時半～19時半 五井会館 資料代300円 第1部:国会報告 第2部:参院選予定候補者と語る 結の会 ☎090-9234-0236

命山・光福禪寺(市原市佐は1097) 初めての方もどうぞ ☎0436-92-1335

●津市市民文化ホール サントベテルブルグ国立舞
台サカス 7/31(木)12時半・15時半の2回公演
3歳以上・全席約2,800円(2歳以下膝上無料,座席が
必要の場合は要チケット) 空中ブランコ、アクロバッ
ト、ジャグリング、バランス芸、ヒエロの曲芸など(動物
の出演はなし) ☎0439-55-3300

●講談 人間国宝・一龍斎貞水「立体怪談」 7/10(土)
14時開演 千葉県立文化会館 全席指定・一般3,000
円 講談協会会長・人間国宝である一龍斎貞水が誘う
恐怖の世界 ☎0434-222-0201

●日本初公開・スペインの現代写真絵巻 9/1(日)まで
10~17時半 ホキ美術館(あすみが丘) 休休館
一般1,800円・高・大 65歳以上1,300円・中学生900
円 パルセロナ・ヨーロッパ近代美術館コレクション、
スペインの今を写す59点 ☎043-205-1500

●市原市民バレード 6/16(日) 15～16時 カインズホーム市原店区画「吉野家」まえ歩道 参加無料 立憲主義・民主主義の実現をめざして 市内9つの9条の会 ☎090-9234-0326

●千葉私立中学進学フェア 6/16(日) 10～16時 千葉工業大学津田沼キャンパス 参加無料 県内私立中学23校が参加する合同説明会 各校による説明会 模擬授業、個別相談を実施 教育コンサルタントの講演や、学習塾のセミナーも予定 千葉県私立中学高等学校協会 ☎043-241-7382

●ダンスパーティ 6/16(日) 12～16時 YOUホール 前売1,000円、当日1,500円(軽食交付) 事前申込も受付 種目:W・T・F・S・R・C 服装自由 ダンス市原・波田 ☎090-1020-2043

●スクエアダンス体験会 6/19・26(木) 14～16時 鶴舞公民館 参加無料 動きやすい服装で、上靴持参 三好 ☎0436-88-2063

●猫の格安遊妊手術 6/20(木) 8～16時 長崎時に 親殺処分を旨とする獣医師と連携し、猫の格安遊妊手術術(ワケチン・レボリーション含)を実施 完全予約制 6/10メ切 いぬねこの森 ☎080-5372-2348

●帝京平成大学×帝京平成スポーツアカデミー公開講座 シニア世代の健康維持とスポーツ 6/22(土) 11～12時半 帝京平成大学はち台キャンパス 中学生以上・参加無料 予約不要・当日直接会場へ ☎0436-74-5511

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費:全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学の小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受付 6/9メ切 市原市生涯学習センター ☎0436-20-1180

第24回

市原市観光写真コンクール 作品募集

応募期間

令和元年6月1日土～
令和元年7月31日水

必着

総合部門	最優秀賞 1点	賞状・賞金(5万円)
	優 秀 賞 2点	賞状・賞品・賞金(2万円)
上級いっしょ5歳府県児賞	1点	賞状・賞金(1万円)
工場夜景賞	1点	賞状・賞金(1万円)
入 選	15点	賞状・賞品
スズカ部門	最優秀賞 1点	賞状・賞金(2万円)
	入 選 5点	賞状・賞品

※詳細は市原市観光協会WEBサイトか下記へお問合せください。

主催
お問合せ先

一般社団法人
市原市観光協会

TEL.0436-22-8355

ちょっときつた!! ミシン修理

目とび・糸目が合わない・変な音がするetc...

90%は直ります!!




持ち込み修理
できる店は市内で
ココだけ!!
(※月2回定休店舗あり)

どんなミシンでも承ります!
家庭用ミシン

出張費 無料

パノス	●はなし	●はなし
ミシン	●手縫いミシン	●手縫いミシン
当店	●ミシン	●ミシン
●ミシン	●ミシン	●ミシン
ランドリ	●小縫い	●小縫い

〒0436-20-3483
0120-61-3481

シティライフの
求人コーナー

- 急募!!市役所食堂パート 9～15時30分予定
時給900円 年末年始・夏期・休職団体 ☎22-1111
- コース管理 (芝・草刈作業)・練習場内作業 各スタッフ募集 蔵谷ゴルフクラブ ☎436-37-8113
- パート美容師募集 週1日からOK
スウィート牛久店 ☎436-92-2266
- パート・アルバイト 17時・18時・19時・20時～
応相談・1時間でもOK 焼肉中村 ☎63-1129
- パート・アルバイト募集 ボール回収 時給1,000円、
AM 4時半～6時半 アタックゴルフ市原
☎0438-62-6172 受付部へ 藤成産業本社
- ホール・接客スタッフ募集 高校生・大学生大歓迎
週1日OK 平日17時45分～、週末・祝日応相談
時給900円 北国分寺台・いたり庵 ☎43-0750

アルバイト・パート・正社員求人情報

- 洗車パート・アルバイト募集 時給870円～
TAX市原自動車 市原市市塚5-1-20 ☎23-0002
- 訪問理美容師募集 午前中だけ、午後だけ、週1でも
可 ステージ ☎0436-61-5451
- 従業員・パート・アルバイト 調理補助&接客係、週
2日以上で応相談 ㈱林 白頭山 ☎0436-21-1403
- 昼のパート・夜のバイトスタッフ募集
若い方も活躍できます
イルミナール ☎0436-42-1147
- 洗い場・接客ホール パート・アルバイト・フリーター
募集 高校生・専門学校生・大学生・一般・主婦 時給
900円～1,300円・研修期間あり 週3～5日・シフト
制 16～23時・時間応相談 食事付き・制服あり
日祝休 姉崎駅西口 宝友 ☎0436-61-1975

**お料理の仕込など
簡単なお仕事です**

■内容 お料理好きの方
シニアの方も大歓迎
週1日からOK

■時給 時給895円 昇給有り

■時間 10時～15時
シフト制(応相談)

■待遇 車通勤可

■応募 お気軽にお電話を。

炭火焼酒家えん
五井中央西2-10-8
☎0436-21-3151

正社員募集!!

製作工 機械保全 補修工事

資 格	不問。アークガス玉掛あれば尚可	
給 与	200,000円～330,000円	
勤務時間	8時～17時	
休 日	土日祝、GW、夏季、年末年始	
待 遇	皆勤手当、雇用、労災、健康、厚生加入、 食事補助あり、マイカー通勤交通費あり	
勤務地	株JFEスチール構内	
応 募	電話連絡の上、履歴書持参でご来社ください。	

質と買取 Youライフ
(株)ユー・ライフ 市原市東五所8-1 東五所交差点そば
定休日/毎週水曜日 第2木曜日
☎0436-43-9824



平成29年に県指定文化財として登録された椎津城跡は、足利氏・武田氏・里見氏・北条氏が争奪を繰り返した中世の城郭で、房総の戦国史において重要な城跡。市内最大の城跡で、主郭を囲む土塁や虎口(ごう)・曲輪群(くるわぐん)・城内外を土塁・石垣・堀などで区画した区域(名称)などが残る。

3月30日(土)、姉崎高校「ふるさと愛する有志の会」1年生11名による椎津城跡の看板・標柱の贈呈式が、椎津城跡で行われた。地元町内会と市ふるさと文化課による「富士山のみる城跡」として共同整備が進むなか、町内会の要望と、高校生の地域参画を推進する同校の石川陽一教諭がタッグを組み、看板・標柱を地元高校生が作成。今後、城跡や周辺地域に設置する。

姉崎高校では、これまでも鎌倉街道や久留里道の道しるべを作成して沿道に設置。有秋公民館では、3月に約2週間かけて作成。あわせて、椎津城跡のすぐ脇を走る「久留里道西往還」の道しるべも作成し、沿道への設置もすすめている。

地元の人も、なんとなく知ってはいても、実際にどこに何があるかはわからない。そんな疑問に答えるべく、高校生の地域参画にこだわっているという。担当する石川教諭は、「市原市は、市域が博

大津城跡整備に援軍来たる!
姉崎高校生徒が
看板・標柱を贈呈

物館のよう、貝塚・古墳・神社・仏閣・石仏をはじめ歴史教材の宝庫。このような地域で日本史を担当できるなんて幸せです。市の歴史ミュージアム構想を後押しする。また、椎津城は、戦国時代、市内の城郭の中で最も攻防の激しかった場所の一つで、豊臣秀吉の北条攻めにより攻略されるまで、戦略上の要衝。多くの方に訪れて欲しい」と話す。

五百年前の武士たちが命を懸けて戦いを繰り広げた城跡。そんな歴史ロマンはもちろんだ。地域の人の心に響かせるため、戦国時代に生きた人々の姿を、郷土愛をこめて、ふるさとに誇りを持つ活動にもなっているようだ。



4つの栄養素

たんぱく質

体のもととなる3大栄養素のひとつ。血液やホルモン、体の組織になります。
(卵、乳製品など)

美容に良い食べ物

ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が多く含まれているため腸腸効果に期待ができます。
乳酸菌とビフィズス菌は胃酸に弱いので、食後の胃酸が弱まったときに食べるのが効果的!

トマト

栄養素の多いトマト。特にリコピンは強い抗酸化作用を持つとされ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防になります。

ビタミンB群

糖質やたんぱく質、脂質といった栄養素の分解を助けます。ただ食べ物を食べるだけでは、身体が吸収できません。ビタミンB群を摂ることで、栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。(豚肉、うなぎなど)

納豆

納豆には体に良い栄養素がたくさん含まれております。免疫力の向上、高血圧、血栓の予防、カルシウムの吸収力UPなど万能食品です。

ブロッコリー

ブロッコリーには、ビタミンC、E、β-カロテン、カリウムなどたくさんの栄養素が豊富。栄養を無駄なく摂取するには、茹でるより、蒸して食べるのが効果的。

ミネラル

汗で流失しやすく、暑い季節は損失が多くなります。ビタミンB群と同じように、代謝を助ける働きもあるため、多めに補給してあげる必要があります。(牛乳、スポーツドリンクなど)

のり

のりは、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、干しシイタケのグアニル酸という、3大旨み成分のすべてを含んでいる食材。鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。

効果には、それぞれ個人差があります。自分に合った食事方法で夏を乗り切りましょう。

ビタミンC

紫外線のダメージによる活性酸素を除去します。疲労回復のために補給しましょう。
(キウイ、レモンなど)



Health & Beauty

美容と健康特集

30度を超える真夏日が当たり前になってきた今日、季節の変わり目には体調を崩す人も多いですね。また夏は肌の露出が多くなり、美容・健康の意識が高くなる時期。
夏本番を乗り切るためには、予防が何より大事!夏バテに効く4つの栄養素と美容に良い食べ物をご紹介します。

髪ツヤとハリを戻して
10歳若返る

初夏です
髪は元々ありませんか?
このまま終わらず
新緑のように若々しく生まれ変わらせます。
顔ではありません。髪です。 カササキ 店長です

60歳以上、の新規さま限定
お試し価格30%OFF

通常(ショート)
白髪染 + カット 7,000円~が 4,900円
パーマ + カット 8,500円~が 5,950円

今日一日、よたのしく!!
美容室 サラサズ ササセット

◆予約制ではありません ◆日曜、祭日、第3月曜は定休日です
◆朝8時30分から夕方5時30分の営業です
☎0436-22-0002 (P) 五井駅東口徒歩1分 居酒屋(居酒屋さん)2F

全手造の味 8:00~19:00 営業
米こうじ、精白米持込、こうじ加工いたします。(11月~3月)
老年みそ、特甘、甘口、辛口、安みそ、甘酒、塩こうじ、
御豆造(1升入は11月15日~3月末日)

良い材料を手間と時間をかけて
全 赤石味噌庵 市原市南岩崎324
TEL.0436-95-3075
FAX.0436-95-5440

《歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科》
HERB COURT DENTAL CLINIC
ハーブコート
デンタルクリニック

●●●診療時間●●●
月~金 9:00~12:30 / 14:30~20:00
土・日 9:00~12:00 / 14:00~18:00
休診日 第3日曜日・祝日・水曜日午後

矯正 6/8(土) AM9:00~
市原市五井中央東1-12-5
(旧スガミ三井ビル)
☎0436-21-5622

抜け毛・薄毛のお悩みは当院にご相談ください。

HARGは薄毛を治せる時代です。

HARG療法 お試しトライアル
頭皮1/3の範囲 80,000円 | 頭皮2/3の範囲 100,000円

第1位 美容医療の口コミ広場
【満足度】千葉県ランキング1位
2019年6月1日現在

美容外科・形成外科
千葉中央美容形成クリニック
無料カウンセリング・電話相談は、こちらまでお気軽にご連絡ください。
0120-258-898
【受付時間】9:30~18:00 / 土日祝も対応 / 完全予約制

千葉駅前口すぐ
吉田興業第一ビル7F
千葉市中央区富士見2-2-3
吉田興業第一ビル7F
大和証券が入った
ビルの7Fにございます

ホームページはこちら
薄毛 千葉中央 検索
http://chiba-chuoh.com

6月・7月限定
お得なWキャンペーン
ジェネシス(10,800円)を施術された方に限り
当院オリジナル
クールビタミンパックをプレゼント!!
(※クールビタミンパックは、施術後にパックします)

小学生~高校生の学生限定
(※15:00~17:00)
ワキ脱毛 3回コース 10,800円にてご提供!!
4,500円もお得です
(約1回分が無料でお得です!!)
お子様の脱毛でお悩みの
お母様、医療脱毛で安心して
お子様の脱毛をしませんか?

“おとな女子のたしなみ”夏に向けての美しいオシャレ
VIO脱毛
Vライン イソイソ
VIO脱毛おすすめメニュー
[ビクスセット(VIO)] [スミイセット(ワキ+VIO)]
17,200円 21,600円
21,200円 25,900円

スタッフ全員女性ですので、
お気軽にご相談ください。
宗田ビューティスタジオ2F
9:00~18:00(予約なしで16:00迄は受付可)
市原市南岩崎324-7(旧スガミ三井ビル)
定休日/水曜日・日曜日・祝日 <各種カード可>
TEL.0436-24-0303
詳しくは電話にて http://www.muneta-ba.com/
お子様連れでも安心! 託児サービスあり(要予約)